

# 話し方の巻

~Speak~

【第2回】

自分の話をする方法①

ハナサク会話堂 講師

みやたさとし

著作権はハナサク会話堂みやたさとしにあり、

内容の複製・無許可転載・転用・販売を禁止します。

## 目次

<b>【第3章】 会話中に自分の話をするには？</b> .....	3
自分の話をするキッカケは2パターン .....	6
会話が続く最重要スキル「イチブントス」 .....	9
《ワーク S-4》 イチブントスにチャレンジ .....	18
「イチブントス」 + 「質問お返し」 は最強コンボ .....	19
馴染みのない話題でも話せることはある .....	27
《ワーク S-5》 馴染みない話題でイチブントス .....	31
人から興味を持たれない一番の原因 .....	32

## 【第3章】会話中に自分の話をするには？

今回は

話し方の基本的なポイントをお伝えしてきました。

今回からは実践編です！

普段の会話中でも「人がらオープン」ができるよう、  
より実用的なシチュエーションでの  
話す方法を練習していきます。

話し方のコツは十分に理解できたとしても、  
いざ「話そう！」と思い立ったあなたの前には、  
次なる壁が立ちふさがります。

それは、

「実際の会話になると、  
なにを話せばいいかわからない！」

という壁。

つまりは 話題選びの壁 です。

もちろん

自分で話題を選んで話す方法もありますが、  
それは「話題探しの巻」という  
先の教材でやっていく内容なので、  
今はまだ扱いません。

でも正直、

できないならできないでも大丈夫です！

自分で話題を決めて話すよりも、  
もっと大事なことがあります。

それは、

「すでにある話題で話せるようになること」！

こちらのほうがよっぽど大事なんですね。

なぜなら、一から話題を探すより簡単だし、  
実際の会話で使う場面が圧倒的に多いからです。

では、「すでにある話題で話す」とは  
具体的にどういうことなのか？

今からその方法を明らかにしていきます。

## 自分の話をするキッカケは2パターン

自分の話をするキッカケは  
基本的に2パターンあります。

一つ目は、

「そういえば昨日、○○なことがあったんですよ！」  
と自分から話し始めるパターン。

二つ目は、

「週末はどっか出かけたの？」と相手に質問されて、  
それに答えるかたちで話し始めるパターン。

さて、コミュ障さんにとって  
よりハードルが低いのはどちらでしょう？

**それはもちろん、「質問されたとき」です！**

相手から質問された場合なら  
お題はすでに決まっているので、

「何の話をするればいいんだろう…」  
と迷う必要はありません。

今までのワークも先にお題が決まっていたからこそ、  
あなたも自分の話をすんなり書き出せたと思います。  
それと同じです。

そして相手の方から質問してきたことなので、  
「ちゃんと聴いてくれるだろう」  
という安心感もあります。

**だから今現在**

**「ほとんど自分のことを話せていない」という方は、  
まずはハードルの低い  
こちらのパターンにチャレンジしていきましょう！**

実際、僕もここから始めたし、  
質問にうまく返せるようになれば  
それだけで全体の3割近く  
話す側になれるケースも出てきます。

(「話す3：聴く7」が理想の割合でしたね)

というわけでまずは「相手から質問されたとき」  
の話すコツをお伝えします。



## 会話が続く最重要スキル「イチブントス」

さて、あなたは普段、人から質問されたとき  
どんな風に答えてるでしょうか？

会話が續かない人には、ある特徴があります。  
それは、

「質問の答え“だけ”を言って終わりにしてしまう」

です。

「お住まいはどこですか？」と訊かれたら  
「横浜のほうです」。

「お仕事は何ですか？」と訊かれたら  
「SE です」。

あなたもこんな風に、  
一言さらっと答えて  
おしまいにしていないでしょうか？

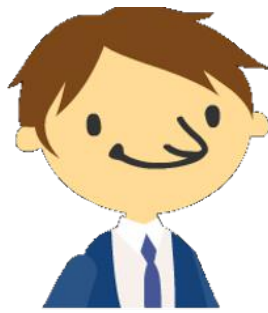
「質問にちゃんと答えているのに、何が悪いんだ！」  
と思うかもしれませんが、

ここは一旦、  
「質問した側」の立場になって考えてみましょう。

さて、

あなたは職場の後輩くんと  
ちょっとした雑談をしています。

その中で、何とはなしに



あなた

後輩くんは普段、  
お酒飲んだりするの？



後輩くん

と質問したとします。

それに対する後輩くんの受け答えを  
2パターン見ていきましょう。

「質問した側」であるあなたの感じ方には、  
どのような違いが出てくるのでしょうか？

まずAパターン。

まあ、そこそこです。



と答えたきり、後輩くんが黙ってしまったら  
あなたはどう感じるでしょうか？

言い方にもよりますが、  
なんだかちょっと冷めた印象を受けるかと思います。

「質問されたから仕方なく答えましたよ～」  
みたいな。

だからあなたは  
「そうなんだ～」の一言くらいしか返せなくて  
そのまま会話が終わってしまうことでしょう。

続いてBパターン。

まあ、そこそこです。  
家じゃ飲まないけど、  
週末に学生時代の友達と  
飲みに行くことはあります。



なんて答えてくれたらどうでしょう？

おそらく、

私に対して心を開いてくれている印象  
を受けるのではないのでしょうか。

そして、

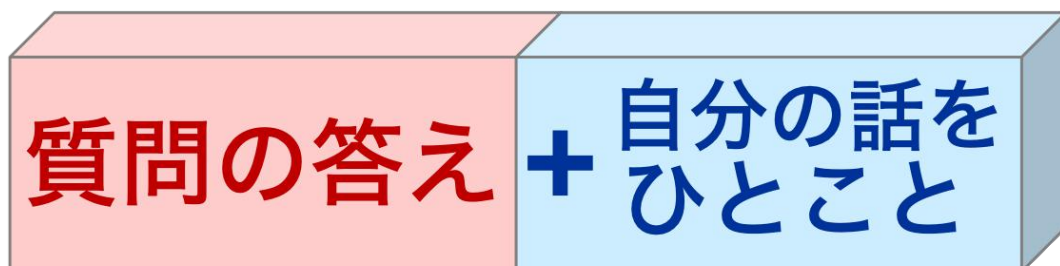
「なんか乗り気っぽいし、  
もうちょっと会話続けてみようかな♪」  
なんて感じたと思います。

結果、あなたの口からは

- ・「今も学生時代の友達と仲いいんだね～」  
という感想
- ・「その友達はサークルとか一緒だったの？」  
という次の質問

などもすんなり出てきて、  
その後も会話が続いていきます。

というわけで、  
人に質問されたときは B パターンのように



この型で答えるように心がけていきましょう！

このスキルが

もっとも簡単に人がらオープンをする手段であり、  
圧倒的に会話が続きやすくなる万能スキル、  
その名も「イチブントス」です！

(「一文足す」というそのまんまな意味です^^)

ちなみにイチブントスで付け足す内容は、  
前回お伝えした「人がらを伝える2つの要素」  
を使えばオッケーです！

・・・ちゃんと覚えていますか？

「行動」と「思考」でしたね！

この2つを取り入れて話してみましよう。

- ・「行動」を付け加える

**【例】**

お酒は苦手です。

社員旅行の飲み会で

無理やり飲まされたら体調が悪くなって、

翌日ずっとホテルで寝たことがあります。

- ・「思考」を付け加える

**【例】**

お酒は苦手です。

酔って気持ちよくなれる人が羨ましいです。

僕もイヤなことがあった時に「飲んで忘れる」を

やってみたい。

この程度の人からオープンなら、

あなたも今日から実践できそうじゃありませんか？



イチブintasで答えることによって

- ・ 「私はあなたと会話する気があります」  
という意思表示になり、  
相手の会話に対するモチベーションが上がる
- ・ 質問の答えを補足する一文が追加されることで  
あなたの話が具体的になり、  
興味を持ってもらいやすくなる

などのメリットが得られます。

その結果、相手が「もうちょっと話を聴きたいな」  
と思ってくれば、あなたが話すチャンスも  
自然と巡ってきやすくなるでしょう。

## 《ワーク S-4》 イチブントラスにチャレンジ

次の質問にイチブントラスで答えてみましょう。

- (1) 今日はお昼ご飯どこで食べた？
- (2) 地元はどこ？
- (3) 学生時代は何か部活やってた？
- (4) 普段、料理とかする？

### 【例文】

地元はどこ？：

横浜です。

去年実家を出たけど、横浜が好きなので  
今も横浜市内で一人暮らし中です。

学生時代は何か部活やってた？：

陸上部でした。

土日は必ず練習か大会があったので  
遊んだ記憶が全然ありません。

## 「イチブントス」 + 「質問お返し」は最強 コンボ

「話し方」からちょっと話はそれますが、

会話を続けられるようになる上で  
ぜひイチブントスとセットで使っていただきたい  
スキルを紹介します。

それは「**質問お返し**」です。

「質問お返し」とは、簡単に言うと

「自分がされた質問をそのまま相手に返す」こと。

この質問お返しをイチブントスの後に使うことで、  
簡単に会話が続くようになります！

例えば友人から

週末、どこか出かけた？



A子

と質問をされたとします。

まずはイチブントスを使って答えます。



あなた

横浜に買い物行ったよ。  
春物のワンピースが欲しくて  
お店10軒ハシゴしてきちゃった！

それに相手が食いついてくれたら

もう少し自分の話を続けます。

話が一段落したら、  
今度は自分がされた質問をそのまま返しましょう。



あなた

A子はどこか出かけたの？

以上です！ 簡単ですよ？

たったこれだけで

「私の話」＋「相手の話」という二部構成になるので  
会話が 約2倍 長続きします！

さらにこの質問お返し、「会話が続く」以外にも  
メリットがたくさんあるのです。

## メリット① 受け身イメージを払拭できる

相手が使った質問をそのまま再利用しただけ  
とはいえ、あなたからも話題を振ったことは事実。

だから

「私はあなたと会話する気がありますよ」

「あなたが話しかけてくれるのをただ待つだけの人  
じゃないですよ」

というアピールができます。

## メリット② 相手も答えやすい

元はといえば相手から質問してきた話題なので、  
こちらから同じ質問をしても  
高確率でこころよく答えてくれます。

地雷を踏んで嫌われる危険もないので、  
「こんな質問しても大丈夫かな…」と  
つい考え込んでしまう人には非常にオススメです！

### メリット③ 盛り上がりやすい

自ら質問してきたということは、  
相手も少なからずその話題に興味を持っている証。

=相手に同じ質問をしても  
盛り上げられる可能性は高い話題と言えます。

もっと言ってしまうと  
あなたが質問されたその話題、

実は「相手こそが話したがっていた話題」  
なのかもしれません。

悩み相談などのちょっと込み入った話がしたいけど  
自分からはちょっと切りだしにくい…

すごく話したいんだけど、  
ちょっと自慢が入っているから  
自分から切り出すのは気が引ける…

そんなとき人は、  
あえて質問から入ってくる場合があります。

だから例えば、

「最近、仕事どう？」

「今の仕事、楽しい？」

「彼氏（彼女）とは上手くやってる？」

といったプライベートな質問が来たときは、  
忘れずに質問お返しをしてあげてくださいね。



それが今、  
相手が一番話したい話題である可能性は高いです！

あなたがきちんと質問を返してあげることで、  
相手はホッとして話しはじめることができます。

このように  
質問お返しには多くのメリットがあります。

「訊かれたことは、訊き返すのが会話のマナーである」  
それくらいの認識で使ってみてくださいね。

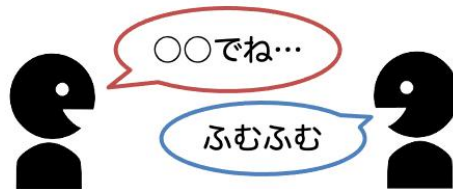
「イチブントス」 + 「質問お返し」は  
簡単に会話が続く最強コンボです！

## 会話が続く万能の型

### ① 質問形で話題を振られる



### ② イチブツタスで答える



### ③ ひと段落したら

「質問お返し」で話題を振り返す



### ④ 相手の話を丁寧に聴く



## 馴染みのない話題でも話せることはある

質問された時にかぎった話ではありませんが、  
自分が何か話すときには「文章2つ分は話す」！

これが話し下手脱出の一つの目安です。

ただもしかしたら、  
馴染みのない話題やよく知らない話題だと

「イチブントスしようにも、足すような話がない！」  
と困ってしまった人もいたかもしれませんね。

映画 観ない、音楽 聴かない、スポーツ しない…、  
誰にでも馴染みのない話題ってあると思います。

でもだからといって

「知らないから話せませ〜ん」と

その話題をシャットアウトしてしまったら？

話す機会がどんどん少なくなってしまう。

では、そんな話題では何を話せばいいかというと…

「どんな風に馴染みがないのか」

を具体的に話してみればいいのです。

例えば、「サッカーに興味がない」でいくと、

【例①】

ワールドカップすら観ないので、

会社の先輩から非国民だと言われたことがあります。

(僕の実体験です)

【例②】

小学生のころ体育でサッカーをやっていた時に、  
先生が蹴ったボールが顔面に直撃して  
それから苦手になりました。

(これも僕の実体験です)

このように、

馴染みがないなりに話せることって  
探せば色々出てくるものなんですね。

もしど～しても話すことが見つからないときは、

「サッカー全然知らないんですよ。

〇〇さんはサッカー好きなんですか？」

と、すぐ相手にバトンを返して

聴き役に回ってしまえばオッケーです。

もらったボタンを受取拒否するより  
よっぽど感じがいいですね？

馴染みがないなりに会話をつなぐ方法はある  
ということは、ぜひ覚えておきましょう。

## 《ワーク S-5》 馴染みない話題でイチブントス

馴染みがなくていつも困ってしまう話題について

「馴染みのなさ」を具体的に話してみましよう。

### 【例文】

芸能人に疎い：

友達に「最近、EXIT が好きなの」と言われて、  
てっきり EXILE の新しいグループか何かだと  
勘違いした。

映画館に行かない：

二時間座り続けるのが苦痛でしようがない。

あと一本 1900 円は高い！

映画を見るときは

動画配信サービスで 30 分ずつ細切れに見てる。

## 人から興味を持たれない一番の原因

コミュ障さんの中には、

「誰も私の話なんて聞きたくないんじゃないか」

「私に興味を持ってくれる人なんてきつといない」

そんな気持ちがブレーキとなり、

自分のことを話さなくなってしまった人も

いるのではないのでしょうか？

でももし仮に

本当に誰からも興味を持たれていないのだとしたら、

そうやって自分のことを話さないことが

一番の原因なのかもしれません。



なぜなら、人から興味を持ってもらうコツは  
「人がらをオープンにすること」だから。

「興味を持たれてないから話さない」  
ではありません。

逆です。

「自分のことを話さないから興味を持たれない」  
のです！

これから誰かと深くつながっていきたい  
という気持ちがあるのなら、  
少しずつでも自分のことをオープンに  
していきましょう。

それが難しいのは僕もよくわかりますが、  
そんなあなたのリハビリの第一歩として最適なのが  
今日お伝えした「イチブントス」です。

相手から質問してきたということは、  
少なからずあなたの話を聴きたがっている証。

そう思えば、  
「こんな私も話していいのかな」って思えますよね？

だから質問されたときに  
ボソッと一言で終わりにするほうが、  
かえって失礼なんだと自分に言い聞かせましょう！

そしてイチブントスが使えるようになれば、  
たとえ自分から話しかけることはできなくても

「質問すればちゃんと返してくれる人なんだな～」

「会話を拒絶してるわけじゃないんだな～」

と周りの人たちに認識してもらえます。

認識さえしてもらえれば今後もちよくちよく

話題を振ってもらえるようになるので、

話すチャンスも今より回ってくることでしょう。

このようにイチブントスは、

自分からグイグイ話しかけられない人が

まず真っ先に身につけるべき最重要スキルです！

使いこなせるようしっかり実践していきましょう！

# 次回予告



消極的なあなたでも  
自分から話を切り出せるようになる♪  
コネクトークをマスター！

